

Herzlich willkommen zu **Meditation für dein Leben!**

Und auch herzlichen Glückwunsch: Dieses Buch wird dein Leben verändern.

Stell dir vor, du hattest einen wunderbaren Tag. Alles, was du dir vorgenommen hast, hat funktioniert. Die Kinder haben artig ihr Gemüse gegessen, du hast eine Gehaltserhöhung bekommen, alles ist perfekt gelaufen, und dein Partner hat dir gesagt, dass er dich liebt.

Wie fühlst du dich wohl am Ende dieses Tages?

Zufrieden, wertvoll, stark und wahrscheinlich auch kompetent.

Und nun stell dir das Gegenteil vor. Du hattest einen miesen Tag, die beruflichen Gespräche waren frustrierend unerfolgreich, die Kinder haben sich nur gestritten, und du hast dabei auch noch mitgemacht, deinen Sport hast du ausfallen lassen und dein Konto wurde gepfändet.

Wie sieht es in deinem Inneren jetzt aus?

Aller Wahrscheinlichkeit nach fühlst du dich unsicher, wertlos, schwach und depressiv.

Beiden Situationen ist eine Sache gemeinsam: Die Stimmung am Ende des jeweiligen Tages ist in einem hohen Maße von äußeren Faktoren abhängig, die du gar nicht kontrollieren konntest. Du bist in deinem Inneren unfrei,

dem Wohlwollen der Welt und ihrer Bewohner ausgeliefert. Oder?

Die meisten von uns sehen das Leben so, sie fühlen sich komplett abhängig von den äußeren Umständen. Für sie ist es sehr schwer, glücklich und zufrieden zu sein. Mal klappt es, in der überwiegenden Anzahl der Tage aber eben auch nicht. Es ist ein unerleuchteter und substanzloser Zustand.

Wenn du überprüfen möchtest, wie es in deiner Umwelt zugeht, stell dich einfach in die U-Bahn oder setz dich in den Park und höre den Menschen zu. In ihren Gesprächen geht es meistens um andere Leute, um Geld, darum, wer neuerdings mit wem zusammen ist und wie alle anderen sich benehmen. Beinahe nie geht es weiter in die Tiefe und um wirkliches Verstehen. Die meisten wollen unbedingt

wissen, was im britischen Königshaus los ist, obwohl es ihr Leben überhaupt nicht beeinflusst. Sie wollen sich die künstlich verbesserten Bilder der Hollywood-Schauspieler im Urlaub am Mittelmeer ansehen, anstatt sich um ihre eigene Familie zu kümmern. All diese Ablenkungen halten sie herrlich beschäftigt und sind ein probates Mittel, den eigentlich wichtigen Fragestellungen im eigenen Leben schlicht auszuweichen.

Unser psycho-emotionaler Zustand ist in einem hohen Maße davon abhängig, wie viel Status, wie viele materielle Dinge und emotionale Zuwendung von anderen wir bekommen. Basieren unsere Beziehungen aber nur auf dem Austausch von Gütern und emotionalem Futter, sind sie ein

zweischneidiges Schwert. Denn wir fühlen uns nur gut, wenn wir auch bekommen, was wir wollen.

Genauso ist es auch in unserer Beziehung zum Leben selbst. Je nachdem, wohin das Pendel des Lebens nun gerade schwingt, fühlen wir uns glücklich, frei und authentisch oder krank, deprimiert und unerfüllt.

Das Leben selbst ist, wie es ist, es ist weder großzügig noch geizig. Alle Interpretationen, die wir vornehmen, sind in Wahrheit nur Projektionen unserer eigenen Muster.

Mit dieser Haltung werden wir das Leben aber nicht verbessern und auch nicht auf ein höheres Niveau heben. Dieser Bewusstseinszustand ist vielmehr eine der